

МКУ «Управление Алькеевского МР РТ
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского
творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ОФ11

Возраст обучающихся 12-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Павлов Василий Федорович
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2023г.

Оглавление

1. Пояснительная записка- 2-4 стр
2. Учебно-тематический план 1-3 год обучения - 6-9 стр.
3. Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой - 9-10стр
- 4.Календарный учебный график на 1-3 год обучения- 11-43 стр.

Пояснительная записка

ДООП по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. **Актуальность:** необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке возникла из-за отсутствия современных пособий и программ по ОФП. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное развитие ребенка. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств. Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (покаждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагогическая целесообразность. Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Направленность программы: физкультурно-спортивная - по основному содержанию и направлению деятельности.

Тип программы – модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.
7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ-МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.

Новизна программы: данная программа является подготовительной и позволяет выявить детей, способных к физкультурно-спортивной деятельности для физического развития. Она ориентирована на мальчиков и девочек. В ходе обучения и физкультурной деятельности у детей

формируется эстетическое восприятие окружающей действительности; происходит социальная адаптация, имеющие как культурную, так и духовную ценность. Программа составлена с учетом индивидуальных способностей и интересов учащихся.. Введение большого количества заданий с проблемной ситуацией, целью которых является побуждение к активной физической деятельности и развитие креативного мышления; тесное сотрудничество педагога и обучающегося; введение поощрительной системы баллов, способствующей формированию трудолюбия, прилежности, ответственности.

Особенности возрастной группы детей. Разработанная программа по своему тематическому содержанию применима для учащихся среднего звена 5-9 кл. (мальчики и девочки)

Цель-Создание условий для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, способной активно использовать ценности физической культуры, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам двигательных действий.
- Содействие гармоничному физическому развитию.
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

Развивающие:

- Развитие физических качеств (Сила, выносливость, гибкость, быстрота, скоростно-силовые).
- Развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
- Развитие волевых и нравственных качеств.

Воспитывающие:

- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов, с учетом возрастных и психологических особенностей этого возраста, который принято считать подростковым. В этом возрасте дети очень активны и стремятся узнавать что-то новое. Наполняемость в группах составляет в 1-й год -15 человек, 2-й год обучения - 12 человек, 3-й год обучения – 10 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки. Группы формируются по возрастной категории детей.

Сроки и этапы реализации программы: программа рассчитана на 3 года:

- 1-й год обучения – 144 часа;
- 2-й год обучения – 216 часов;
- 3-й год обучения – 216 часов.

Формы занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Словесные: беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации, презентация творческого проекта.

Практические: практические занятия; мастер классы.

Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа,

3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма контроля деятельности – показатели физического развития обучающихся, выступления на соревнованиях и праздничных мероприятиях, тестирование.

Ожидаемый результат.

По окончании обучения учащиеся может:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;

- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола, бадминтона;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	форма аттестации
		2	2	-	Показ. Рассказ.Беседа по ТБ.
2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	1	Практическое занятие.Беседа
3.	Гимнастика	10	4	6	Индивидуальная работа. Беседа по ТБ
4.	Кроссовая подготовка	14	2	12	Контроль. Практическое занятие. Соревнование.
5.	Баскетбол	22	4	18	Игровая и соревновательная
6.	Бадминтон	26	6	20	Игровая и соревновательная
7.	Волейбол	40	6	34	Игровая и соревновательная
8	Футбол	24	6	18	Игровая и соревновательная

10	Контроль-тестирование.	4	-	4	Тестирование
	итого	144	31	113	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	форма аттестации
1.	Основы знаний. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	Показ. Рассказ. Беседа по ТБ.
2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	1	Практическое занятие. Беседа
3.	Гимнастика	30	4	26	Беседа по ТБ Практическое занятие
4.	Кроссовая подготовка	12	2	10	Контроль. Практическое занятие. Соревнование.
5.	Баскетбол	34	6	28	Игровая и соревновательная
6.	Бадминтон	38	6	32	Игровая и соревновательная
7.	Волейбол	54	6	48	Игровая и соревновательная
8	Футбол	44	6	38	Игровая и соревновательная
итого		216	34	182	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	форма аттестации
1.	Основы знаний. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	Показ. Рассказ. Беседа по ТБ.

2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	1	Практическое занятие. Беседа
3.	Гимнастика	30	4	26	Индивидуальная работа. Беседа по ТБ
4.	Кроссовая подготовка	12	2	10	Контроль. Практическое занятие. Соревнование.
5.	Баскетбол	34	6	28	Игровая и соревновательная
6.	Бадминтон	38	6	32	Игровая и соревновательная
7.	Волейбол	54	6	48	Игровая и соревновательная
8	Футбол	44	6	38	Игровая и соревновательная
итого		216	34	182	

Содержание программы:

1. Основы знаний

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на системы организма.

- Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2. Контроль – тестирование.

Прыжок в длину с места (см).

Бросок мет. мяча мяча 150гр. на дальность (см).

Челночный бег 3 раз*10м (сек).

Подтягивание из виса (кол-во раз).

Пресс за 1 мин (кол-во раз).

Наклон вперед из положения (см)

Кросс 1000м, 2000м

3. Баскетбол.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Учебная игра.

4. Волейбол.

.Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Техника владения мячом. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Техника подач мяча, нападающего удара.

Техника защиты. Прием мяча после подачи. Блокирование.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5. Футбол.Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Основными педагогическими принципами работы преподавателя должны являться последовательность и преемственность

заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

–разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

–проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

–изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

–лекции (изложение теоретического учебного материала);

–беседы;

–практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

–нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, соревнования);

–просмотр видеозаписей;

–домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации программы:

–словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Кадровое обеспечение: занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «ОФП» ведет специалист с высшим образованием Павлов В.Ф., стаж пед. работы 30 лет. По образованию – учитель физической культуры, НГПУ, 2017г.

8.Формы аттестации/контроля

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет (тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
Аттестация обучающихся по завершению освоения программы	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- сетка, ракетки для бадминтона;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Список использованной литературы

Для педагога:

- 1 Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -М.: КноРус, 2013 - 312 с.
- 2Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014 - 616 с.
- 3Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005 - 240 с.
- 4Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016 - 240 с.
- 5Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012 -448 с.

- 6 Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Академия, 2009 - 464 с.
- 7 Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998 -256 с.
- 8 Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015 - 512 с.
- 9 Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014 - 176 с.
- 10 Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008 - 192 с.
- 11 Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб.заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. - М.:Издательский центр «Академия», 2004
- 12 Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001 - 424 с.
- 13 Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014 -464 с.
- 14 Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003 - 224 с
- 15 Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014 - 176 с.
- 16 Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997 – 320с.
- 17 Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
I раздел						Основы знаний 4 часа		
1-2				Беседа	2	Техника безопасности. Влияние ф.у. на организм человека. Двигательный режим	кабинет	Ознакомить с инструкцией по ТБ
3-4				Практическое	2	Тестирование: силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты. Правила проведения соревнований, Оборудование, инвентарь, место занятия. Влияние физ упражнений на организм человека.	Спорт.зал	Контроль подготовки рабочего места Тестирование
II раздел						Футбол-24 часов.		
5-6				Теоретическое. Беседа	2	Теоретические сведения: Правила игры, Разметка площадки. Методы тренировки, подбор упражнений.	Кабинет	Опрос
7-8				Практическое	2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости.	Спорт.площадка	Пр. работа.

						Работа на беговой дорожке.		
9-10				Практическое	2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.	Спорт.пл ощадка	Пр. работа.
11-12				Практическое	2	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	Спорт.пл ощадка	Конт роль за технич кой выполне ния
13-14				Практическое	2	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы.	Спорт.пл ощадка	Конт роль за технич кой выполне ния
15-16				Практическое	2	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости	Спорт.пл ощадка	Контрол ь за технич кой выполне ния
17-18				Практическое	2	Технические действия в нападении, защите. Распределение пофлангами центру. Учебная игра. тактические действия: 5х3, 3х4х3.	Спорт.пл ощадка	Конт роль за технич кой выполне ния
19-20				Практическое	2	Совершенствование технических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт.пл ощадка	Конт роль за технич кой выполне ния
21-22				Практическое	2	Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра	Спорт.пл ощадка	Конт роль за технич кой выполне ния
23-24				Практическое	2	Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра.	Спорт.пл ощадка	Контрол ь за технич кой выполне ния
25-26				Практическое	2	Эстафета: « самый быстрый и ловкий» Совершенствование тактических действий.	Спорт.пл ощадка	Контрол ь за технич кой

								выполнения
27-28				Практическое		Соревнование по футболу.	Спорт.площадка	Контроль за игрой.
III раздел Гимнастика с элементами акробатики 10 часов								
29-30				Теоретическое	2	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики.	кабинет	.Опрос, беседа
31-32				Практическое	2	Разучивание подъёма переворотом (перекладина, брусья). Силовые упражнения.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
33-34				Практическое	2	Совершенствование подъёма переворотом. Силовые упражнения на перекладине и брусьях.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
35-36				Практическое	2	Акробатические упражнения: Переворот в сторону, гимнастический мост, кувырки: вперед-назад.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
37-38				Практическое	2	Совершенствование акробатических упражнений. Соревнования.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
IV раздел Волейбол -40 часов								
39-40				Теоретическое. Объяснение	2	Теоретические сведения: Правила игры.разметка волейбольной площадки, Размещение игроков на площадке, правила перехода игроков, терминология. Т.Б.	кабинет	Опрос, беседа
41-42				Практическое	2	Стойки и перемещения, подача мяча, приём мяча. Игра в парах.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
43-44				Практическое	2	Совершенствование техники подачи мяча, приёма мяча. Игра по упрощённым правилам.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
45-46				Практическое	2	Обучение верхней	Спортзал	Контроль

				ское		передаче мяча. Подводящие упражнения. Эстафеты с элементами волей бола.		ь за технич й выполне ния
47-48				Практиче ское	2	Передача мяча и приём мяча с низу. Подводящие упражнения. Эстафеты.	Спортзал	Контрол ь за технич й выполне ния
49-50				Практиче ское	2	Совершенствование передачи мяча и приём мяча с низу. Подводящие упражнения. Эстафеты.	Спортзал	Контрол ь за технич й выполне ния
51-52				Практиче ское	2	Совершенствование верхней и нижней передаче мяча. Учебная игра. Подводящие упражнения.	Спортзал	Контрол ь за технич й выполне ния
53-54				Практиче ское	2	Обучение нижней прямой подаче. Игры с элементами волейбола. Эстафеты.	Спортзал	Контрол ь за технич й выполне ния
55-56				Практиче ское	2	Совершенствование нижней прямой подачи. Игры с элементами волейбола. Эстафеты.	Спортзал	Контрол ь за технич й выполне ния
57-58				Практиче ское	2	Подвижные игры. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Правила судейств а.
59-60				Объяснен ие	2	Обучение нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контрол ь за технич й выполне ния
61-62				Практиче ское		Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно- силовых качеств.	Спортзал	Контрол ь за технич й выполне ния
63-64				Практиче ское	2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Спортзал	Контрол ь за технич й выполне

								ния
65-66				Практическое	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
67-68				Практическое	2	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
69-70				Объяснение. Практическое	2	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
71-72				Объяснение. Практическое	2	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
73-74				Объяснение	2	Учебные соревнования по волейболу. Судейство. Заполнение протокола.	Спортзал	Контроль знаний и умений
75-76				Объяснение. Практическое	2	Контрольные соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
77-78				Практическое	2	Контрольные соревнования.	спортзал	Контроль знаний и умений
V раздел								
Бадминтон 26 часов								
79-80				Объяснение. Беседа	2	Теоретические сведения о бадминтоне. Ознакомление с правилами игры. Разметка. Просмотр фильма.	Спортзал	Проверка теоретических знаний.
81-82				Практический	2	Практические занятия: Держание ракетки-хват, замах, повороты руки. Перемещение.	Спортзал	Обучающий
83-84				Практический	2	Обучение подачи волана по зонам. Силовые упражнения.	Спортзал	Обучающий
85-86				Практический	2	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение	Спортзал	Совершенствование.

						подачи		
87-88				Практический	2	Совершенствование упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи	Спортзал	Совершенствование.
89-90				Практический	2	Тренировка подач с права и слева. Эстафеты.	Спортзал	Совершенствование.
91-92				Практический	2	Совершенствование подач. Силовые упражнения.	Спортзал	Совершенствование.
93-94				Практический	2	Тактические действия в игре. Учебная игра в парах.	Спортзал	Совершенствование.
95-96				Практический	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
97-98				Практический	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
99-100				Практический	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
101-102				Практический	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. Судейство.	Спортзал	Контроль знаний и умений
103-104				Практический	2	Контрольные соревнования. Судейство	Спортзал	Зачёт по технике и судейству

VI-раздел							Баскетбол-22	
105-106				Теоретическое.	2	Т.Б. на занятиях баскетболом. Правила проведения соревнований по баскетболу. Разметка площадки.	Спортзал	Опрос. Объяснение
107-108				Практическое	2	Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	Спортзал	Контроль знаний и умений
109-110				Практическое	2	Ведение мяча: в высокой стойке, средней,	Спортзал	Контроль знаний

						низкой. Передача мяча- от груди от плеча, с отскоком от пола одной, двумя руками.		и умений
111-112				Практическое	2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на турнике.	Спортзал	Контроль знаний и умений
113-114				Практическое		Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Спортзал	Контроль знаний и умений
115-116				Практическое	2	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на гимнастических стенках.	Спортзал	Контроль знаний и умений
117-118				Практическое	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Эстафеты с мячом.	Спортзал	Контроль знаний и умений
119-120				Практическое	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.	Спортзал	Контроль знаний и умений
121-122				Практическое	2	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на велотренажерах	Спортзал	Контроль знаний и умений
123-124				Практическое	2	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	Спортзал	Контроль знаний и умений
125-126				Контрольное занятие	2	Контрольные соревнования	Спортзал	Контроль знаний и умений
VII раздел Кроссовая подготовка 14часов								
127-				Объяснени	2	Тактика бега на	Спортзал	Проверк

128				е Беседа		различные дистанции. Правила соревнования.		а знаний.
129- 130				Практичес кое	2	Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на пересечённой местности	спорт.пл ощадка	Контрол ь знаний и умений
131- 132				Практичес кое	2	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Техника бега.	спорт.пл ощадка	Контрол ь знаний и умений
133- 134				Практичес кое	2	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.	спорт.пл ощадка	Контрол ь знаний и умений
135- 136				Практичес кое	2	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	спорт.пл ощадка	Контрол ь знаний и умений
137- 138				Практическ ое		Соревнования. Судейство. Ведение протокола.	спорт.пл ощадка	Контрол ь знаний и умений
139- 140				Контрольн ое занятие		Тестирование: Прыжки с места, наклон., Подтягивания. Подвижные игры.	спорт.пл ощадка	Контрол ь знаний и умений
141- 142				Контрольн ое занятие		Тестирование: Бег 1000м и 2000м. Челночный бег.	спорт.пл ощадка	Контрол ь знаний и умений
143- 144				Контрольн ое занятие		Тестирование: метание мяча на дальность. Подтягивания. Подвижные игры.	спорт.пл ощадка	Контрол ь знаний и умений

Календарный учебный график второго года обучения

№п/п	Месяц	Число	время проведе	Форма занятия	Количе с часов	Тема	Место проведен ия	Форма контрол я
I раздел						Основы знаний 4 часа		
1-2				Бесе да.	2	Техника безопасности. Влияние ф.у. на организм человека. Двигательный режим	кабинет	Озна комить с инструк цией по ТБ
3-4				Практич еское	2	Тестирование: силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты. Правила проведения соревнований, Оборудование, инвентарь, место занятия. Влияние физ упражнений на организм человека.	Спорт.зал	Контрол ь подгото вки рабочего места Тестиро вание

II раздел		Футбол-34 часов.						
5-6				Теоретическое. Беседа	2	Теоретические сведения: Правила игры, Разметка площадки. Методы тренировки, подбор упражнений.	Кабинет	Опрос
7-8				Практическое	2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.	Спорт. площадка	Пр. работа.
9-10				Практическое	2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.	Спорт. площадка	Пр. работа.
11-12				Практическое	2	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	Спорт. площадка	Контроль за техникой выполнения
13-14				Практическое	2	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы.	Спорт. площадка	Контроль за техникой выполнения
15-16				Практическое	2	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости	Спорт. площадка	Контроль за техникой выполнения
17-18				Практическое	2	Технические действия в нападении, защите. Распределение по флангам и центру. Учебная игра. тактические действия: 5х3, 3х4х3.	Спорт. площадка	Контроль за техникой выполнения
19-20				Практическое	2	Совершенствование технических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт. площадка	Контроль за техникой выполнения
21-22				Практическое	2	Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра	Спорт. площадка	Контроль за техникой выполнения
23-24				Практическое	2	Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами	Спорт. площадка	Контроль за техникой

						футбола. Учебная игра.		й выполне ния
25-26				Практич еское	2	Эстафета: « самый быстрый и ловкий» Совершенствование тактических действий.	Спорт.пло щадка	Контрол ь за технич ой выполне ния
27-28				Практич еское		Соревнование по футболу.	Спорт.пло щадка	Контрол ь за игрой.
29-30				Практич еское		Совершенствование технических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт.пл ощадка	Контроль за техникой выполнен ия
31-32				Практич еское		Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра	Спорт.пл ощадка	Контроль за техникой выполнен ия
33-34				Практич еское		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости	Спорт.пл ощадка	Контроль за техникой выполнен ия
35-36				Практич еское		Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра	Спорт.пл ощадка	Контроль за техникой выполнен ия
37-38				Практич еское		Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно- силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.	Спорт.пл ощадка	Контроль за техникой выполнен ия
39-40				Практич еское		Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно- силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.	Спорт.пл ощадка	Контроль за техникой выполнен ия
41-42				Практич еское		Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра		Контроль за техникой выполнен ия
43-44						Совершенствование техники удара по воротам. Учебная игра.		Контроль за техникой выполнен ия
45-46						Соревнование по футболу.		Контроль за игрой.

47-48						Соревнование по футболу.		Судейств о
ШразделГимнастика с элементами акробатики 20 часов								
49-50				Теоретическое	2	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики.	кабинет	.Опрос, беседа
51-52				Практическое	2	Разучивание подъёма переворотом (перекладина, брусья). Силовые упражнения.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
53-54				Практическое	2	Совершенствование подъёма переворотом. Силовые упражнения на перекладине и брусьях.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
55-56				Практическое	2	Акробатические упражнения: Переворот в сторону, гимнастический мост, кувырки: вперед-назад.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
57-58				Практическое	2	Совершенствование акробатических упражнений. Соревнования.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
59-60				Практическое	2	Разучивание подъёма переворотом. Подтягивания. Силовые упражнения на матах.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
61-62				Практическое		Закрепление техники подъёма переворотом. Силовые упражнения на матах.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
63-64				Практическое	2	Совершенствование техники подъёма переворотом. Силовые упражнения на матах.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
65-66				Практическое	2	Совершенствование техники подъёма переворотом. Силовые	Спортзал	Контроль за техникой

						упражнения на матах.		й выполне ния
67-68				Практическое	2	Совершенствование техники подъёма переворотом. Силовые упражнения на матах.	Спортзал	Контрол ь за технич ей выполне ния
69-70				Практическое	2	Упражнения на брусьях. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Спортзал	Контрол ь за технич ей выполне ния
71-72				Практическое	2	Упражнения на брусьях. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Спортзал	Контрол ь за технич ей выполне ния
73-74				Практическое	2	Упражнения на брусьях. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Спортзал	Контрол ь за технич ей выполне ния
75-76				Практическое	2	Соревнования по подтягиванию. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортзал	Контрол ь за технич ей выполне ния
77-78				Практическое	2	Соревнования по подтягиванию. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортзал	Контрол ь за технич ей выполне ния
IVраздел Волейбол -55часов								
79-80				Теоретическое. Объяснение	2	Теоретические сведения: Правила игры.разметка волейбольной площадки, Размещение игроков на площадке, правила перехода игроков, терминология. Т.Б.	кабинет	Опрос, беседа
81-82				Практическое	2	Стойки и	Спортзал	Контрол

						перемещения, подача мяча, приём мяча. Игра в парах.		ь за технико й выполне ния
83-84				Практическое	2	Совершенствование техники подачи мяча, приёма мяча. Игра по упрощённым правилам.	Спортзал	Контроль за технико й выполне ния
85-86				Практическое	2	Обучение верхней передаче мяча. Подводящие упражнения. Эстафеты с элементами волейбола.	Спортзал	Контроль за технико й выполне ния
87-88				Практическое	2	Передача мяча и приём мяча с низу. Подводящие упражнения. Эстафеты.	Спортзал	Контроль за технико й выполне ния
89-90				Практическое	2	Совершенствование передачи мяча и приём мяча с низу. Подводящие упражнения. Эстафеты.	Спортзал	Контроль за технико й выполне ния
91-92				Практическое	2	Совершенствование верхней и нижней передаче мяча. Учебная игра. Подводящие упражнения.	Спортзал	Контроль за технико й выполне ния
93-94				Практическое	2	Обучение нижней прямой подаче. Игры с элементами волейбола. Эстафеты.	Спортзал	Контроль за технико й выполне ния
95-96				Практическое	2	Совершенствование нижней прямой подачи. Игры с элементами волейбола. Эстафеты.	Спортзал	Контроль за технико й выполне ния
97-98				Практическое	2	Подвижные игры. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Правила судейства.
99-100				Практическое	2	Обучение нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль за технико й выполне

								ния
101-102				Практическое		Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
103-104				Практическое	2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
105-106				Практическое	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
107-108				Практическое	2	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
109-110				Объяснение. Практическое	2	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Упражнения со скакалкой.	Спортзал	.Контроль за техникой выполнения
111-112				Объяснение. Практическое	2	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
113-114				Объяснение	2	Учебные соревнования по волейболу. Судейство. Заполнение протокола.	Спортзал	Контроль знаний и умений
115-116				Объяснение. Практическое	2	Контрольные соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
117-118				Объяснение. Практическое	2	Соревнования по волейболу	Спортзал	Контроль знаний и умений

119-120				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование техники нападения и блокирования. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
121-122				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование техники нападения и блокирования. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
123-124				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
125-126				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
127-128				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
129-130				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
131-132				Объяснение. Практическое	2	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.	Спортзал	Контроль знаний и умений
133-134				Объяснение. Практическое	2	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.	Спортзал	Контроль знаний и умений

Ураздел Бадминтон 26 часов

135-136				Объяснение. Беседа	2	Теоретические сведения о бадминтоне. Ознакомление с правилами игры. Разметка. Просмотр фильма.	Спортзал	Проверка теоретических знаний.
137-138				Практическое	2	Практические занятия: Держание ракетки-хват, замах, повороты руки. Перемещение.	Спортзал	Обучающий
139-140				Практическое	2	Обучение подачи волана по зонам. Силовые упражнения.	Спортзал	Обучающий
141-142				Практическое	2	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи	Спортзал	Совершенствование.

143-144				Практическое	2	Совершенствование упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи	Спортзал	Совершенствование.
145-146				Практическое	2	Тренировка подач с права и слева. Эстафеты.	Спортзал	Совершенствование.
147-148				Практическое	2	Совершенствование подач. Силовые упражнения.	Спортзал	Совершенствование.
149-150				Практическое	2	Тактические действия в игре. Учебная игра в парах.	Спортзал	Совершенствование.
151-152				Практическое	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
153-154				Практическое	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
155-156				Практическое	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
157-158				Практическое	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. Судейство.	Спортзал	Контроль знаний и умений
159-160				Практическое	2	Совершенствование подачи-дальней и ближней.	Спортзал	Контроль знаний и умений
161-162					2	Тактические действия в игре. Учебная игра в парах.		Контроль знаний и умений
163-164					2	Совершенствование подач. Силовые упражнения.		Контроль знаний и умений
165-166					2	Совершенствование упражнений с воланом и ракеткой, подачи		Контроль знаний и умений
167-168					2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. Судейство.		Зачёт по технике и судейству
169-					2	Контрольные		Зачёт по

170						соревнования. Судейство		технике и судейств у
-----	--	--	--	--	--	----------------------------	--	-------------------------------

VI-раздел
Баскетбол-34

171-172				Теоретическое.	2	Т.Б. на занятиях баскетболом. Правила проведения соревнований по баскетболу. Разметка площадки.	Спортзал	Опрос. Объяснение
173-174				Практическое	2	Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	Спортзал	Контроль знаний и умений
175-176				Практическое	2	Ведение мяча: в высокой стойке, средней, низкой. Передача мяча- от груди от плеча, с отскоком от пола одной, двумя руками.	Спортзал	Контроль знаний и умений
177-178				Практическое	2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на турнике.	Спортзал	Контроль знаний и умений
179-180				Практическое	2	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Спортзал	Контроль знаний и умений
181-182				Практическое	2	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на гимнастических стенках.	Спортзал	Контроль знаний и умений
183-184				Практическое	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы	Спортзал	Контроль знаний и умений

						ног и мышц тазобедренного сустава. Эстафеты с мячом.		
185-186				Практическое	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.	Спортзал	Контроль знаний и умений
187-188				Практическое	2	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на шведской стенке.	Спортзал	Контроль знаний и умений
189-190				Практическое	2	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	Спортзал	Контроль знаний и умений
191-192				Практическое	2	Передача мяча одной рукой от плеча. упражнения на мышцы брюшного пресса.	Спортзал	Контроль знаний и умений
193-194				Практическое	2	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Развитие силовых качеств.	Спортзал	Контроль знаний и умений
195-196				Практическое	2	Передача мяча одной рукой от плеча. упражнения на мышцы брюшного пресса	Спортзал	Контроль знаний и умений
197-198				Практическое	2	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Развитие силовых качеств.	Спортзал	Контроль знаний и умений
199-200				Практическое	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Приседание с отягощением.	Спортзал	Контроль знаний и умений
201-202				Практическое	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола с сопротивлением. Приседание с отягощением.	Спортзал	Контроль знаний и умений
203-204				Практическое	2	Соревнования по баскетболу. Отжимания.	Спортзал	Контроль знаний и умений.

								Судейст во
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------

VII раздел
Кроссовая подготовка 16часов

205-206				Объяснение Беседа	2	Тактика бега на различные дистанции. Правила соревнования.	Спортзал	Проверк а знаний.
207-208				Практическое	2	Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на пересечённой местности	спорт.пло щадка	Контрол ь знаний и умений
209-210				Практическое	2	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Техника бега.	спорт.пло щадка	Контрол ь знаний и умений
211-212				Практическое	2	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.	спорт.пло щадка	Контрол ь знаний и умений
213-214				Практическое	2	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	спорт.пло щадка	Контрол ь знаний и умений
215-216				Практическое	2	Соревнования. Судейство. Ведение протокола.	спорт.пло щадка	Контрол ь знаний и умений
216				Контрольное занятие	2	Тестирование: Прыжки с места, наклон, метание мяча на дальность. Подтягивания	спорт.пло щадка	Контрол ь знаний и умений

Календарный учебный график 3 года обучения

№п /п	Месяц	Число	время проведе	Форма занятия	Количе с часов	Тема	Место проведен ия	Форма контрол я
I раздел				Основы знаний 4 часа				
1-2				Бесе да.	2	Техника безопасности. Влияние ф.у. на организм человека. Двигательный режим	кабинет	Озна комить с инструк цией по ТБ
3-4				Практич еское	2	Тестирование: силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты. Правила проведения соревнований, Оборудование, инвентарь, место занятия. Влияние физ упражнений на организм человека.	Спорт.зал	Контрол ь подгото вки рабочего места Тестиро вание
II раздел				Футбол-34 часов.				
5-6				Теорети ческое.Б еседа	2	Теоретические сведения: Правила игры, Разметка площадки. Методы	Кабинет	Опрос

						тренировки, подбор упражнений.		
7-8				Практическое	2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.	Спорт.площадка	Пр. работа.
9-10				Практическое	2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.	Спорт.площадка	Пр. работа.
11-12				Практическое	2	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
13-14				Практическое	2	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы.	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
15-16				Практическое	2	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
17-18				Практическое	2	Технические действия в нападении, защите. Распределение по флангам и центру. Учебная игра. тактические действия: 5х3, 3х4х3.	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
19-20				Практическое	2	Совершенствование технических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
21-22				Практическое	2	Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
23-24				Практическое	2	Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра.	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения

25-26				Практическое	2	Эстафета: « самый быстрый и ловкий» Совершенствование тактических действий.	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
27-28				Практическое		Соревнование по футболу.	Спорт.площадка	Контроль за игрой.
29-30				Практическое		Совершенствование технических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
31-32				Практическое		Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
33-34				Практическое		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
35-36				Практическое		Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
37-38				Практическое		Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
39-40				Практическое		Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке.	Спорт.площадка	Контроль за техникой выполнения
41-42				Практическое		Совершенствование тактических действий. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра		Контроль за техникой выполнения
43-44						Совершенствование техники удара по воротам. Учебная игра.		Контроль за техникой

								й выполне ния
45-46						Соревнование по футболу.		Контроль за игрой.
47-48						Соревнование по футболу.		Судейство
III раздел Гимнастика с элементами акробатики 20 часов								
49-50				Теоретическое	2	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики.	кабинет	.Опрос, беседа
51-52				Практическое	2	Разучивание подъёма переворотом (перекладина, брусья). Силовые упражнения.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
53-54				Практическое	2	Совершенствование подъёма переворотом. Силовые упражнения на перекладине и брусьях.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
55-56				Практическое	2	Акробатические упражнения: Переворот в сторону, гимнастический мост, кувырки: вперед-назад.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
57-58				Практическое	2	Совершенствование акробатических упражнений. Соревнования.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
59-60				Практическое	2	Разучивание подъёма переворотом. Подтягивания. Силовые упражнения на матах.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
61-62				Практическое		Закрепление техники подъёма переворотом. Силовые упражнения на матах.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
63-64				Практическое	2	Совершенствование техники подъёма переворотом. Силовые упражнения	Спортзал	Контроль за техникой

						на матах.		выполнения
65-66				Практическое	2	Совершенствование техники подъёма переворотом. Силовые упражнения на матах.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
67-68				Практическое	2	Совершенствование техники подъёма переворотом. Силовые упражнения на матах.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
69-70				Практическое	2	Упражнения на брусках. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
71-72				Практическое	2	Упражнения на брусках. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
73-74				Практическое	2	Упражнения на брусках. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
75-76				Практическое	2	Соревнования по подтягиванию. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
77-78				Практическое	2	Соревнования по подтягиванию. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения

IV раздел Волейбол -55 часов

79-80				Теоретическое. Объяснение	2	Теоретические сведения: Правила игры.разметка волейбольной	кабинет	Опрос, беседа
-------	--	--	--	---------------------------	---	------------------------------------------------------------	---------	---------------

						площадки, Размещение игроков на площадке, правила перехода игроков, терминология. Т.Б.		
81-82				Практическое	2	Стойки и перемещения, подача мяча, приём мяча. Игра в парах.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
83-84				Практическое	2	Совершенствование техники подачи мяча, приёма мяча. Игра по упрощённым правилам.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
85-86				Практическое	2	Обучение верхней передаче мяча. Подводящие упражнения. Эстафеты с элементами волей бола.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
87-88				Практическое	2	Передача мяча и приём мяча с низу. Подводящие упражнения. Эстафеты.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
89-90				Практическое	2	Совершенствование передачи мяча и приём мяча с низу. Подводящие упражнения. Эстафеты.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
91-92				Практическое	2	Совершенствование верхней и нижней передаче мяча. Учебная игра. Подводящие упражнения.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
93-94				Практическое	2	Обучение нижней прямой подаче. Игры с элементами волейбола. Эстафеты.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
95-96				Практическое	2	Совершенствование нижней прямой подачи. Игры с элементами волейбола. Эстафеты.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
97-98				Практическое	2	Подвижные игры.	Спортзал	Правила

						Учебная игра в волейбол.		судейств а.
99-100				Практическое	2	Обучение нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
101-102				Практическое		Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
103-104				Практическое	2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
105-106				Практическое	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
107-108				Практическое	2	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
109-110				Объяснение. Практическое	2	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
111-112				Объяснение.Практическое	2	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.	Спортзал	Контроль за техникой выполнения
113-114				Объяснение	2	Учебные соревнования по волейболу. Судейство. Заполнение протокола.	Спортзал	Контроль знаний и умений
115-				Объяснение.		Контрольные	Спортзал	

116				Практическое	2	соревнования.		Контроль знаний и умений
117-118				Объяснение. Практическое	2	Соревнования по волейболу	Спортзал	Контроль знаний и умений
119-120				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование техники нападения и блокирования. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
121-122				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование техники нападения и блокирования. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
123-124				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
125-126				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
127-128				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
129-130				Объяснение. Практическое	2	Совершенствование нападающему удару. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортзал	Контроль знаний и умений
131-132				Объяснение. Практическое	2	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	Спортзал	Контроль знаний и умений
133-134				Объяснение. Практическое	2	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	Спортзал	Контроль знаний и умений

Ураздел

Бадминтон 26 часов

135-136				Объяснение. Беседа	2	Теоретические сведения о бадминтоне. Ознакомление с правилами игры. Разметка. Просмотр фильма.	Спортзал	Проверка теоретических знаний.
137-138				Практическое	2	Практические занятия: Держание	Спортзал	Обучающий

						ракетки-хват, замах, повороты руки. Перемещение.		
139-140				Практическое	2	Обучение подачи волана по зонам. Силовые упражнения.	Спортзал	Обучающий
141-142				Практическое	2	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи	Спортзал	Совершенствование.
143-144				Практическое	2	Совершенствование упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи	Спортзал	Совершенствование.
145-146				Практическое	2	Тренировка подачи с права и слева. Эстафеты.	Спортзал	Совершенствование.
147-148				Практическое	2	Совершенствование подачи. Силовые упражнения.	Спортзал	Совершенствование.
149-150				Практическое	2	Тактические действия в игре. Учебная игра в парах.	Спортзал	Совершенствование.
151-152				Практическое	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
153-154				Практическое	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
155-156				Практическое	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	Спортзал	Контроль знаний и умений
157-158				Практическое	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. Судейство.	Спортзал	Контроль знаний и умений
159-160				Практическое	2	Совершенствование подачи-дальней и ближней.	Спортзал	Контроль знаний и умений
161-162				Практическое	2	Тактические действия в игре. Учебная игра в парах.		Контроль знаний и умений
163-164				Практическое	2	Совершенствование подачи. Силовые упражнения.		Контроль знаний и умений
165-				Практическое	2	Совершенствование		Контроль

166						упражнений с воланом и ракеткой, подачи		ь знаний и умений
167-168				Практическое	2	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. Судейство.		Зачёт по технике и судейству
169-170				Практическое	2	Контрольные соревнования. Судейство		Зачёт по технике и судейству

VI-раздел

Баскетбол-34

171-172				Теоретическое.	2	Т.Б. на занятиях баскетболом. Правила проведения соревнований по баскетболу. Разметка площадки.	Спортзал	Опрос. Объяснение
173-174				Практическое	2	Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	Спортзал	Контроль знаний и умений
175-176				Практическое	2	Ведение мяча: в высокой стойке, средней, низкой. Передача мяча- от груди от плеча, сотскоком от пола одной, двумя руками.	Спортзал	Контроль знаний и умений
177-178				Практическое	2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на турнике.	Спортзал	Контроль знаний и умений
179-180				Практическое	2	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Спортзал	Контроль знаний и умений
181-				Практическое	2	Броски мяча двумя	Спортзал	Контроль

182						руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на гимнастических стенках.		ь знаний и умений
183-184				Практическое	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Эстафеты с мячом.	Спортзал	Контроль знаний и умений
185-186				Практическое	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.	Спортзал	Контроль знаний и умений
187-188				Практическое	2	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на шведской стенке.	Спортзал	Контроль знаний и умений
189-190				Практическое	2	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	Спортзал	Контроль знаний и умений
191-192				Практическое	2	Передача мяча одной рукой от плеча.упражнения на мышцы брюшного пресса.	Спортзал	Контроль знаний и умений
193-194				Практическое	2	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Развитие силовых качеств.	Спортзал	Контроль знаний и умений
195-196				Практическое	2	Передача мяча одной рукой от плеча.упражнения на мышцы брюшного пресса	Спортзал	Контроль знаний и умений
197-198				Практическое	2	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Развитие силовых качеств.	Спортзал	Контроль знаний и умений
199-200				Практическое	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от	Спортзал	Контроль знаний

						пола. Приседание с отягощением.		и умений
201-202				Практическое	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола с сопротивлением. Приседание с отягощением.	Спортзал	Контроль знаний и умений
203-204				Практическое	2	Соревнования по баскетболу. Отжимания.	Спортзал	Контроль знаний и умений. Судейство

VII раздел

Кроссовая подготовка 14часов

205-206				Объяснение Беседа	2	Тактика бега на различные дистанции. Правила соревнования.	Спортзал	Проверка знаний.
207-208				Практическое	2	Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на пересечённой местности	спорт.площадка	Контроль знаний и умений
209-210				Практическое	2	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Техника бега.	спорт.площадка	Контроль знаний и умений
211-212				Практическое	2	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.	спорт.площадка	Контроль знаний и умений
213-214				Практическое	2	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	спорт.площадка	Контроль знаний и умений
215-216				Практическое Контрольное занятие	2 2	Соревнования. Судейство. Ведение протокола. Тестирование: Прыжки с места, наклон, метание мяча на дальность. Подтягивания	спорт.площадка	Контроль знаний и умений